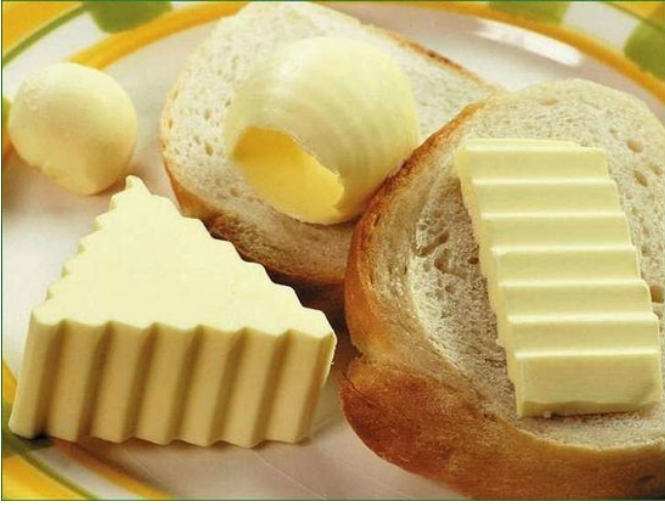




Qaraciyər həzm sisteminin normada getməsi     n son dərəcə əhəmiyyətli bir orqandır.

Bu cəhətdən saėlam bir qara ciy ri mühafizə etmək son dərəcə vacibdir. Bədən saėlamlıėı     n əhəmiyyətli bir orqan olan qaraciyərə yaxşı baxmaq lazımdır. Tez-tez işlətdiyimiz bir sıra qidalanma vərdişlərinin qara ciy r  ciddi zərər verdiyi ortaya çıxıb.

Onlardan bəzilərini təqdim edirik:

1. Duzlu yemək qan təzyiqini artırır və qaraciyərdə xəstəlik yaranma riskini yüksəldir. Tərkibindəki natrium miqdarını nəzarət etmək     n aldıėınız məhsulların etiketl rini oxumaq vacibdir.
2. Çox  dviyyatlı yemək qaraciyərə zərər verə bilər. Eyni zamanda, həzm problemlərinin yaranmasına səbəb olur.
3. K r  yaėı, yaėlı  tl r, mayonez, krem v  kolbasa qəbulunu azaltmaq lazımdır.

